beurer

# heart rate monitor
# herzfrequenz pulsuhr

german|engineering

# PM 25

Operating Instructions

Gebrauchsanleitung



# TABLE OF CONTENTS

## SCOPE OF DELIVERY

| | |
|---|---|
| Heart rate monitor with wrist band | |
| Chest strap | |
| Elastic tension strap (ad-justable) | |

In addition:

- Pouch
- Operating instructions and separate short instructions

## IMPORTANT NOTES

G
B

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others.



### Training

- This product is not a therapeutic device. It is a training instrument, which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- WARNING: People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.



### Application

- The device is only intended for private use.
- This device may only be used for the purpose it was designed for and in the manner outlined in this operating instructions. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The heart rate monitor is waterproof. (see chapter "Technical Specifications")
- Electromagnetic disturbances may occur. (see chapter "Technical Specifications")



## Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap and heart rate monitor with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.



## Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, it should be ensured that the device and accessories are free of damage. If in doubt, do not use the device and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device!
- Use the device only in combination with the accessories provided with it.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Please dispose of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.

GB

## General Information for Training

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb is used for the identification of the maximum heart rate:

**220 - age = maximum heart rate**

The following example applies to a 40-year-old person: 220-40 = 180

| | Heart/health programme | Fat burning zone | Fitness programme | Endurance training programme | Anaerobic training |
|---|---|---|---|---|---|
| **Max. heart rate range** | 50 - 60% | 60 - 70% | 70 - 80% | 80 - 90% | 90 - 100% |
| **Effect** | Strengthens the heart and the circulatory system | The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness | Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance | Improves speed maintenance and increases basic speed | Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease |
| **Suitable for** | Ideal for beginners | Weight control and loss | Athletes at amateur level | Ambitious athletes at amateur level, professional athletes | Only professional athletes |
| **Training** | Regenerative training | | Fitness training | Endurance training | Fitness training addressing specific zones |

See the chapter "Basic Settings", section "Setting your training zone" on how to individually set your training zone.

## FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

### HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: analogue
- Individual training zone adjustable
- Acoustic and visual alarm for exit from the training zone
- Average heart rate (average)
- Maximum training heart rate
- Calorie consumption in Kcal (basis jogging)
- Fat burning in g/oz

### Settings

- Gender
- Weight
- Unit of weight kg/lb
- Height
- Unit of height cm/inch
- 12/24-hour format

### Time functions

- Time of day (12- or 24-hour format)
- Calendar and weekday
- Date
- Alarm / alarm clock
- Stop watch

GB

## TRANSMISSION OF SIGNAL AND METHODS OF DEVICES MEASUREMENT

### Receiving range of the heart rate monitor

Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.

### Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. On the inside of the chest strap contacting the body, there are two rectangular, corrugated sensors. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.

## GETTING STARTED

### Putting on the heart rate monitor

You can wear your heart rate monitor like a wrist watch.

### Activating the heart rate monitor from the power saving mode

You can activate your heart rate monitor by pressing any key. If the heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. At that point, only the current time will be displayed. Press any key in order to reactivate the watch.

## Putting on the chest strap

- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.



- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at the chemistry). The contact between the skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing. Significant chest chair can interfere with and even prevent contact.
- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

## General operation of the HR monitor

### Buttons on the HR watch




| | | |
|---|---|---|
| **1** | START/STOP | Starts and stops functions and adjusts values. Press and holding accelerates the entry. |
| **2** | OPTION/SET | Switches between the functions within one menu and confirms settings. |
| **3** | MENU | Switches between the different menus. |
| **4** | / | Pressing quickly illuminates the display for five seconds.<br>Pressing and holding activates/deactivates the acoustic alarm when exiting the training zone. |

## Display




**1** Top line

**2** Middle line

**3** Bottom line

**4** **Symbols**

Alarm clock is activated.

Heart rate is being received.

▲ Training zone has been exceeded.

▼ Training zone has been underrun.

Acoustic alarm for exit from the training zone is activated.

An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviates at the end of the operating instructions.

## Menus

You can switch menus with the MENU Button.

Time

Training

Result

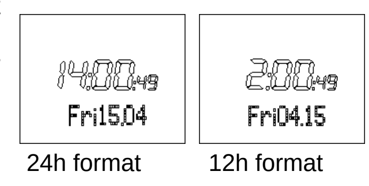
Setting

MENU

## Power saving mode

If your heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. The current time and date only are then displayed.

Press any key to reactivate the HR monitor.

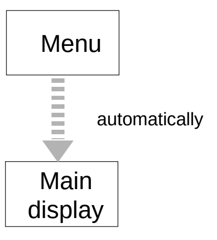



24h format 12h format

## Main display

When changing menus, the name of the menu is first shown, then your HR monitor will automatically switch to the main display of the active menu.

From there, you have to first choose a submenu or you can directly access functions.




## Overview of the menus

| Menu | Meaning | Description: see chapter... |
| --- | --- | --- |
| Time | Time | "Watch Settings" |
| Training | Training | "Recording of Training" |
| Result | Result | "Results" |
| Setting | Settings | "Basic settings" |

# BASIC SETTINGS

## Overview

| | |
|---|---|
| In the menu **Setting** you can:<br>■ Enter your personal data (user). Based on this data, your HR monitor determines your calorie consumption and your fat burning during training!<br>■ Set your training zone (limits). See chapter "General Information on Training" for explanations on how to set the training zones. Your HR monitor issues an acoustic and visual alarm during your training when the training zone is exited.<br>■ Change the units of measurement (units) for height and weight. | 138<br>Setting |
| Once you are in the menu **Setting**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays **User**. | 138<br>User |

## Enter personal data

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Setting**. | 138<br>User |
| START/STOP | **Gender** is displayed.<br>START/STOP Select **M**, if you are male.<br>START/STOP Select **F**, if you are female. | M<br>Gender |
| OPTION/SET | **Weight** is displayed.<br>START/STOP Please select your weight (20-227 kg or 44-499 lbs). | 20<br>kg<br>Weight |
| OPTION/SET | **Height** is displayed.<br>START/STOP Set your height (80-227 cm or 2'66"-7'6" feet). | 120<br>cm<br>Height |
| OPTION/SET | Return to the display **User**. | |

## Set training zone

You can set your individual upper and lower heart rate limit as described below.

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Setting**. | 138<br>User |
| OPTION/SET | **Limits** is displayed. | |
| START/STOP | **Lo limit** is displayed.<br>START/STOP Set the lower limit for your training zone (40-238). | 70<br>Lo limit |
| OPTION/SET | **Hi limit** is displayed.<br>START/STOP Set the upper limit (41-239). | 158<br>Hi limit |
| OPTION/SET | Return to the display **Limits**. | |

GB

## Set units

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Setting**. | 138<br>User |
| OPTION/SET | **Limits** is displayed. | |
| OPTION/SET | **Units** is displayed. | |
| START/STOP | **kg/lb** is displayed. The weight unit blinks.<br>START/STOP Switch between the units. | kg<br>kg/lb |
| OPTION/SET | **cm/inch** is displayed. The unit of measurement for height blinks.<br>START/STOP Switch the units. | cm<br>cm/inch |
| OPTION/SET | Return to the display **Units**. | |

# WATCH SETTINGS

## Overview

| | |
|---|---|
| In the **Time** menu you can:<br>■ Set the time and the date.<br>■ Set the alarm clock. | |
| When you are in the **Time** menu the heart rate monitor automatically activates the main display. In this mode both the weekday and the current date are displayed. On the display: **Fri 12.04** (Friday 12th April). | |

## Set time of day and date

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Time**. | |
| START/STOP<br>5 sec | **Set Time** is displayed briefly.<br>**24hr** is displayed and flashes.<br>START/STOP Changing the hour format (12 or 24 hours).<br>**Notes:**<br>■ Display of the date for 24h format: “Weekday day.month”.<br>■ Display of the date for 12h format: “Weekday month.day”.<br>■ Display **AM** (morning), e.g. 2:00 AM means 2:00 | ⇳ |

| | | |
|---|---|---|
| | ■ Display **PM** (afternoon), e.g. 2:00 PM means 14:00 | |
| OPTION/SET | **Hour** is displayed. The hour setting flashes.<br>START/STOP Set the hour:<br>■ 0 - 24 for 24h format<br>■ 0 - 12 for 12h format | 1:00<br>Hour |
| OPTION/SET | **Minute** is displayed. The hour setting blinks.<br>START/STOP Set the minute (0-59). | 12:00<br>Minute |
| OPTION/SET | **Year** is displayed. The year setting blinks.<br>START/STOP Set the year. The calendar goes up to 2099. | 20 10<br>Year |
| OPTION/SET | **Month** is displayed. The monthly setting blinks.<br>START/STOP Set the month (1-12). | 1<br>Mon |
| OPTION/SET | **Day** is displayed. The day setting blinks.<br>START/STOP Set the day (1-31). | 01<br>Day |
| OPTION/SET | Back to the main display. | |

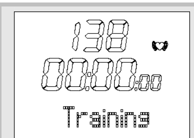
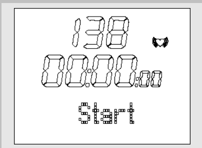
## Set alarm clock

You can turn off the alarm clock by pressing any button. On the following day, we will be woken up at the same time.

| Button | Action | Display |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Time**. | 0 12:00:49 Fri 12.04 |
| OPTION/SET | **Alarm** is displayed. | |
| START/STOP<br>5 sec | **Set Time** is shown briefly.<br>**On Alarm** is displayed.<br>START/STOP Turns the alarm clock off (Off) and on (On). | SEt Alarm |
| OPTION/SET | **Hour** is displayed. The hour setting blinks.<br>START/STOP Set the hour. | :00 Hour |
| OPTION/SET | **Minute** is displayed. The hour setting blinks.<br>START/STOP Set the minute. | :00 Minute |
| OPTION/SET | Back to the main display. | |

## RECORDING OF TRAINING

### Overview

| | |
|---|---|
| In the menu **Training** you can:<br>- Stop your run times and thereby record your training session.<br>- Reset recording to zero. |  |
| Once you are in the menu **Training**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays the already recorded training time on the middle line (after reset: 00:00:00) and on the line below **Start**. |  |

### Things to know about the recordings

- As soon as you have started the recording, your HR monitor starts recording your training data. You can have your training data displayed in the menu **Result**.
- Your HR monitor continually records your training data until you have reset this. This also applies when you first start training on the following day. The running time also allows you to stop your training session at any time.
- Re-set your recording each time you would like to begin a new recording. The memory of your heart rate monitor can record 23:59:59 hours.

## Stop run times

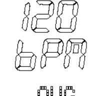
| | | |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Training**. If you have already stopped a run time, the recorded training time is displayed on the middle line. | 138<br>00:00:00<br>Start |
| START/STOP | Start the recording. **Run** is displayed. Even if you change to another menu during the recording, the time continues to run in the background. | 138<br>00:00:01<br>Run |
| START/STOP | Stop the recording. **Stop** is displayed. You can interrupt and resume your recordings at any time by pressing the button START/STOP . | 138<br>00:00:03<br>Stop |

## Reset recording

| | | |
|---|---|---|
| | You are in the menu **Training**. No training is currently being recorded. **Stop** is displayed. | 138 00:00:03 Stop |
| START/STOP 5 sec | Reset the recording. **Hold Reset** is displayed. | Hold Reset |
| | The display automatically switches back to the main display. | 138 00:00:00 Start |

# RESULTS

## Overview

| | |
|---|---|
| In the menu **Result** you can:<br>▪ Display your training data: mean and maximum heart rate, times within and outside of the training zone as well as calorie consumption and fat burning. | 138<br>Result |
| Once you are in the menu **Result**, your HR monitor automatically switches to the main display.<br>This displays **bPM AVG**. |  |

## Display training data

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Switch to the menu **Result**. | |
| | **BPM AVG** (average training heart rate) is displayed. | 120<br>bPM<br>AVG |
| OPTION/SET | **HRmax** (maximum training heart rate) is displayed. | 180<br>bPM<br>HRmax |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | **In [min]** (time within the training zone) is displayed. | In<br>1:15<br>[min] |
| OPTION/SET | **Lo [min]** (time below the training zone) is displayed. | Lo<br>0:13<br>[min] |
| OPTION/SET | **Hi [min]** (time above the training zone) is displayed. | Hi<br>0:09<br>[min] |
| OPTION/SET | **[kcal]** (the total calorie consumption during the recording of the training session) is displayed.<br>The basis for the display of the calorie consumption and the fat burning are:<br>■ Personal data (basic settings)<br>■ the time and heart rate measured during the training session.<br>The calculation is conducted based on moderately fast jogging. | 128<br>[Kcal] |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | **Fat[g]** (Fat burning during the entire training recording) is displayed. | 8 Fat[g] |
| OPTION/SET | Back to the main display. | |

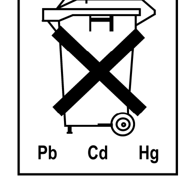
## TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

| | |
|---|---|
| Heart rate monitor | Water-resistant up to 30 m (suitable for swimming)<br>ⓘ The water resistance of the device cannot be guaranteed if you jump into the water (high pressure loads) or press the buttons in the rain. |
| Chest strap | Water-resistant (suitable for swimming) |
| Battery heart rate monitor | 3V Lithium battery, type CR2032 (Recommendation: Energizer batteries). battery life: approx. 20 months (daily use of approx. 1 hour) |
| Battery chest strap | 3V Lithium battery, type CR2032. battery life: approx. 28 months (daily use of approx. 1 hour) |

### Replacing the batteries

The battery of the HR monitor may only be replaced by a specialized dealer (any lock-maker's shop) and at the service address provided. Otherwise, the claims to warranty become void.
You can replace the battery in the chest strap on your own. The battery compartment is located on the inner side. Use a coin or the battery to be used to open the compartment. The positive pole of the battery inserted must face upwards. Carefully close the battery compartment again.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals:




Pb = battery contains lead, Cd = battery contains cadmium, Hg = battery contains mercury.

## Distortion and interference

In the HR monitor, a receivor for signals from the chest strap transmitter is integrated. During use, it may arise that the HR monitor receives signals other than those transmitted by the chest strap.

**How can I recognize interference?**

Interference can be recognized in that the values displayed are unrealistic. If your normal heart rate amounts to 130 bpm and it is suddenly shown to be 200, then a short-term disturbance is present. Once you have removed yourself from the vicinity of the source causing the disturbance, the values will automatically resume being accurate. Please note that distorted values can mildly influence the training result displays and overall values.

**What kind of causes for interference are there?**

In some situations, short-range electromagnetic interference can occur. In order to avoid these, keep well away from these sources.

- Nearby power lines
- Walking through security gates in airports.
- Nearby overhead lines (tram)
- Nearby traffic lights, television sets, car motors, bike computers
- Nearby exercise equipment
- Nearby mobile phones +

GB

## Interference from other devices for measuring heart rates

The HR monitor as a receiver can react to interfering stray signals such as other heart rate monitors within a vicinity of one metre. This can result in incorrect measurements particularly when training in groups. If you e.g. job next to one another, it can be beneficial to wear the HR monitor on the other wrist or to increase the distance to one's training partner.

## LIST OF ABBREVIATIONS

Abbreviations on the display in alphabetical order:

| Abbreviation | English |
|---|---|
| 12hr | 12-hour format AM/PM |
| 24hr | 24-hour format |
| Alarm | Alarm |
| AM | Ante meridiem: time between midnight and midday |
| AVG | Average heart rate during training |
| BPM | Heart beats per minute |
| bPM AVG | Average heart rate during training, beats per minute |
| bPM Hrmax | Maximal heart rate during training, beats per minute |
| cm/inch | Centimeter/Inch |
| Day | Day |
| f | female |
| Fat[g] | Fat in gram |
| Fri | Friday |
| Gender | Gender |
| Height | Height |
| Hi | Time above the training zone |
| Hi limit | Highest training limit |
| Hour | Hour |
| HR | Heart Rate |
| HRmax | Max. heart rate during training |
| In | Time within the training zone |
| [Kcal] | Calorie consumption in Kcal |
| kg | Kilogram |
| kg/lb | Kilogram/pound |
| Limits | Training limits |
| Lo | Time below the training zone |
| Lo limit | Lowest training limit |
| m | male |
| Minute | Minute |

| Abbreviation | English |
|---|---|
| [min] | Minute |
| Mon | Monday |
| Month | Month |
| PM | Post meridiem: time between midday and midnight |
| Reset | Reset values to zero |
| Result | Result |
| Run | Run time is measured |
| Sat | Saturday |
| Setting | Settings (Menu) |
| SEt | Setting |
| Start | Start |
| Stop | Stop |
| Sun | Sunday |
| Time | Time (Menu) |
| Thu | Thursday |
| Training | Training (Menu) |
| Tue | Tuesday |
| Units | Units |
| User | User |
| Wed | Wednesday |
| Weight | Weight |
| Year | Year |

# INDEX

## Inhaltsverzeichnis



D

## LIEFERUMFANG

| | |
|---|---|
| Herzfrequenz-Pulsuhr mit Arm-band | |
| Brustgurt | |
| Elastischer Spanngurt (verstell-bar) | |

Zusätzlich:

- Aufbewahrungsbeutel
- Gebrauchsanleitung und separate Kurzanleitung

## WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen sie diese auch anderen Personen zugänglich.



**Training**

D

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainings-instrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmess-uhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.



**Verwendungszweck**

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht. (siehe Kapitel „Technische Daten“)
- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten. (siehe Kapitel „Technische Daten“)



## Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband und Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.



## Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

## ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

**220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz**
Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: 220 - 40 = 180

| | **Herz-Gesund-heitszone** | **Fettverbren-nungszone** | **Fitnesszone** | **Kraftausdauer-bereich** | **Anerobes Training** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Anteil der max. Herzfrequenz** | 50 - 60% | 60 - 70% | 70 - 80% | 80 - 90% | 90 - 100% |
| **Auswirkung** | Stärkung Herz-Kreislaufsystem | Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness | Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer. | Verbessert Tempohärte und steigert die Grund-geschwindigkeit. | Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verlet-zungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz |
| **Für wen geeignet?** | Ideal für Anfänger | Gewichtskontrolle, -reduktion | Freizeitsportler | Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler | Nur Leistungssportler |
| **Training** | Regeneratives Training | | Fitness-Training | Kraftausdauer-Training | Entwicklungs-bereichstraining |

Wie Sie Ihre individuelle Trainingszone einstellen, lesen Sie im Kapitel "Grundeinstellungen", Abschnitt "Trainingszone einstellen".

## FUNKTIONEN DER HERZFREQUENZ-PULSUHR

### Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: analog
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und visueller Alarm beim Verlassen der Trainingszone
- Durchschnittliche Herzfrequenz (Average)
- Maximale Trainingsherzfrequenz
- Kalorienverbrauch in Kcal (Basis Joggen)
- Fettverbrennung in g/oz

### Einstellungen

- Geschlecht
- Gewicht
- Gewichtseinheit kg/lb
- Körpergröße
- Körpergrößeneinheit cm/inch
- Stundenformat 12 Std / 24 Std

### Zeit-Funktionen

- Uhrzeit (Stundenformat 12- oder 24-Stunden)
- Kalender und Wochentag
- Datum
- Alarm / Wecker
- Stoppuhr

## SIGNALÜBERTRAGUNG UND MESSPRINZIPIEN DER GERÄTE

D

### Empfangsbereich der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

### Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.

## INBETRIEBNAHME

### Anlegen der Pulsuhr

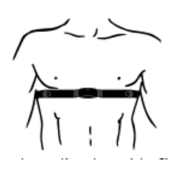
Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen.

### Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus

Sie können Ihre Pulsuhr mit einem beliebigen Knopf aktivieren. Wenn die Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es wird dann nur die aktuelle Uhrzeit angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Uhr wieder zu aktivieren.

### Anlegen des Brustgurtes

- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt.



Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.

- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.
- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

# Allgemeine Bedienung der Pulsuhr

## Knöpfe der Pulsuhr




| | | |
|---|---|---|
| **1** | START/STOP | Startet und stoppt Funktionen und stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe. |
| **2** | OPTION/SET | Wechselt zwischen Funktionen innerhalb eines Menüs und bestätigt Einstellungen. |
| **3** | MENU | Wechselt zwischen den verschiedenen Menüs. |
| **4** | / | Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 5 Sekunden.<br>Langes Drücken aktiviert/deaktiviert den akustischen Alarm bei Verlassen der Trainingszone. |

## Display




**1** Obere Zeile

**2** Mittlere Zeile

**3** Untere Zeile

**4** **Symbole**

- Weckalarm ist aktiviert.
- Herzfrequenz wird empfangen.
- ▲ Trainingszone ist überschritten.
- ▼ Trainingszone ist unterschritten.
- Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone ist aktiviert.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

D

## Menüs

Zwischen den Menüs wechseln Sie mit dem Knopf MENU.

Time

Setting

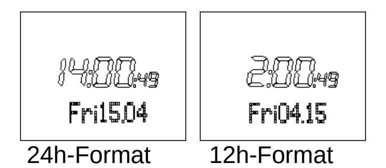
MENU

Training

Result

## Stromsparmodus

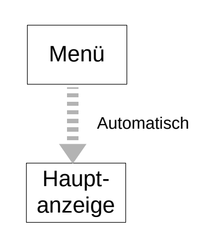
Wenn Ihre Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.




24h-Format 12h-Format

## Hauptanzeige

Bei jedem Menüwechsel wird zunächst der Name des Menüs angezeigt, dann wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige des aktiven Menüs.




Von hier aus müssen Sie entweder erst ein Untermenü wählen oder können direkt Funktionen starten.

## Übersicht der Menüs

| Menü | Bedeutung | Beschreibung siehe Kapitel… |
|---|---|---|
| **Time** | Zeit | "Uhr-Einstellungen" |
| **Training** | Training | "Trainingsaufzeichnung" |
| **Result** | Ergebnis | "Ergebnisse" |
| **Setting** | Einstellungen | "Grundeinstellungen" |

## Übersicht

| | |
|---|---|
| Im Menü **Setting** können Sie:<br>■ Ihre persönlichen Daten (User) eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings!<br>■ Ihre Trainingszone (Limits) einstellen. Erklärungen zur Einstellung der Trainingszonen finden Sie im Kapitel „Allgemeines zum Training“. Ihre Pulsuhr gibt während Ihres Trainings einen akustischen und visuellen Alarm beim Verlassen der Trainingszone.<br>■ Die Maßeinheiten (Units) für die Körpergröße und das Gewicht ändern. | 138<br>Setting |
| Sobald Sie im Menü **Setting** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt **User** an. | 138<br>User |

## Persönliche Daten eingeben

| Taste | Beschreibung | Hinweis | Anzeige |
|---|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Setting**. | | 138<br>User |
| START/STOP | **Gender** wird angezeigt. | START/STOP Wählen Sie **M**, wenn Sie ein Mann sind. Wählen Sie **F**, wenn Sie eine Frau sind. | M<br>Gender |
| OPTION/SET | **Weight** wird angezeigt. | START/STOP Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20-227 kg oder 44-499 Pfund). | 20<br>kg<br>Weight |
| OPTION/SET | **Height** wird angezeigt. | START/STOP Stellen Sie Ihre Körpergröße ein (80-227 cm oder 2'66''-7'6'' feet). | 120<br>cm<br>Height |
| OPTION/SET | Zurück in die Anzeige **User**. | | |

## Trainingszone einstellen

Sie können Ihre individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses wie im Folgenden beschrieben einstellen.

| Taste | Aktion | Anzeige |
|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Setting**. | 138 User |
| OPTION/SET | **Limits** wird angezeigt. | |
| START/STOP | **Lo limit** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie die untere Grenze Ihrer Trainingszone ein (40-238). | 70 Lo limit |
| OPTION/SET | **Hi limit** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie die obere Grenze ein (41-239). | 150 Hi limit |
| OPTION/SET | Zurück in die Anzeige **Limits**. | |

D

## Einheiten einstellen

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Setting**. | 138 User |
| OPTION/SET | **Limits** wird angezeigt. | |
| OPTION/SET | **Units** wird angezeigt. | |
| START/STOP | **kg/lb** wird angezeigt. Die Gewichtseinheit blinkt.<br>START/STOP Wechseln Sie zwischen den Einheiten. | kg kg/lb |
| OPTION/SET | **cm/inch** wird angezeigt. Die Maßeinheit für die Körpergröße blinkt.<br>START/STOP Wechseln Sie die Einheiten. | cm cm/inch |
| OPTION/SET | Zurück in die Anzeige **Units**. | |

## Uhr-Einstellungen



### Übersicht

| | |
|---|---|
| Im Menü **Time** können Sie:<br>■ Die Uhrzeit und das Datum einstellen.<br>■ Den Weckalarm einstellen. | 0<br>12:00:48<br>Time |
| Sobald Sie im Menü **Time** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt den Wochentag und das Datum an. Auf dem Bild: **Fri 12.04** (Freitag, den 12. April). | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |

### Uhrzeit und Datum einstellen

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Time**. | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |
| START/STOP<br>5 sec | **Set Time** wird kurz angezeigt.<br>**24hr** wird angezeigt und blinkt.<br>START/STOP Wechseln Sie das Stundenformat (12- oder 24-Stunden).<br>**Hinweise:**<br>■ Anzeige des Datums bei 24h: "Wochentag Tag.Monat".<br>■ Anzeige des Datums bei 12h: "Wochentag Monat.Tag".<br>■ Anzeige **AM** (vor Mittag), z.B. 2:00 AM bedeutet 2:00 Uhr<br>■ Anzeige **PM** (nach Mittag), z.B. 2:00 PM bedeutet 14:00 Uhr | 24hr<br>TimeForm<br>⇕<br>12hr<br>TimeForm |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | **Hour** wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie die Stunde ein:<br>■ 0 - 24 bei 24h-Format<br>■ 0 - 12 bei 12h-Format | 1:00 Hour |
| OPTION/SET | **Minute** wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie die Minute (0-59) ein. | 12:00 Minute |
| OPTION/SET | **Year** wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie das Jahr ein. Der Kalender geht bis in das Jahr 2099. | 2010 Year |
| OPTION/SET | **Month** wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie den Monat (1-12) ein. | 1 Mon |
| OPTION/SET | **Day** wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie den Tag (1-31) ein. | 01 Day |
| OPTION/SET | Zurück in die Hauptanzeige. | |

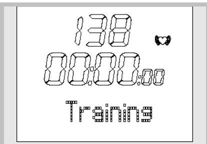
## Weckalarm einstellen

Den Weckalarm können Sie durch das Drücken eines beliebigen Knopfs ausschalten. Am nächsten Tag werden Sie wieder zur gleichen Zeit geweckt.

| Taste | Aktion | Anzeige |
|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Time**. | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |
| OPTION/SET | **Alarm** wird angezeigt. | |
| START/STOP<br>5 sec | **Set Alarm** wird kurz angezeigt.<br>**On Alarm** wird angezeigt.<br>START/STOP Schaltet den Weckalarm abwechselnd aus (Off) und ein (On). | SEt<br>Alarm |
| OPTION/SET | **Hour** wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie die Stunde ein. | 1:00<br>Hour |
| OPTION/SET | **Minute** wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt.<br>START/STOP Stellen Sie die Minute ein. | :00<br>Minute |
| OPTION/SET | Zurück in die Hauptanzeige. | |

## TRAININGSAUFZEICHNUNG

### Übersicht

| | |
|---|---|
| Im Menü **Training** können Sie:<br>■ Ihre Laufzeiten stoppen und damit Ihr Training aufzeichnen.<br>■ Aufzeichnung auf Null zurücksetzen (Reset). |  |
| Sobald Sie im Menü **Training** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit an (nach Reset: 00:00:00) und in der unteren Zeile **Start**. |  |

### Wissenswertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Trainingsdaten können Sie sich im Menü **Result** anzeigen lassen.
- Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf, bis Sie diese zurücksetzen. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.
- Setzen Sie jedes Mal, wenn Sie eine neue Aufzeichnung beginnen wollen, Ihre Aufzeichnung zurück. Der Speicher Ihrer Pulsuhr kann insgesamt 23:59:59 Stunden aufzeichnen.

## Laufzeiten stoppen

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Training**. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der mittleren Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit. | 138<br>00:00:00<br>Start |
| START/STOP | Starten Sie die Aufzeichnung. **Run** wird angezeigt. Auch wenn Sie während der Aufzeichnung in ein anderes Menü wechseln, läuft die Zeit im Hintergrund weiter. | 138<br>00:00:01<br>Run |
| START/STOP | Stoppen Sie die Aufzeichnung. **Stop** wird angezeigt. Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes START/STOP unterbrechen und wieder fortsetzen. | 138<br>00:00:03<br>Stop |

D

## Aufzeichnung zurücksetzen (Reset)

| | | |
|---|---|---|
| | Sie sind im Menü **Training**. Es wird gerade kein Training aufgezeichnet. **Stop** wird angezeigt. | 138<br>00:00:03<br>Stop |
| START/STOP<br>5 sec | Setzen Sie die Aufzeichnung zurück. (Reset)<br>**Hold Reset** wird angezeigt. | Hold<br>Reset |
| | Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige. | 138<br>00:00:00<br>Start |

## ERGEBNISSE

### Übersicht

| | |
|---|---|
| Im Menü **Result** können Sie:<br>■ Ihre Trainingsdaten anzeigen: mittlere und maximale Herzfrequenz, Zeiten inner- und außerhalb der Trainingszone sowie Kalorienverbrauch und Fettverbrennung. | 138<br>Result |
| Sobald Sie im Menü **Result** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige.<br>Diese zeigt **bPM AVG** an. | 120<br>bPM<br>AVG |

### Trainingsdaten anzeigen

| | | |
|---|---|---|
| MENU | Wechseln Sie in das Menü **Result**. | |
| | **BPM AVG** (durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt. | 120<br>bPM<br>AVG |
| OPTION/SET | **HRmax** (maximale Trainingsherzfrequenz) wird angezeigt. | 180<br>bPM<br>HRmax |
| OPTION/SET | **In [min]** (Zeit innerhalb der Trainingszone) wird angezeigt. | 1 h<br>1:15<br>[min] |

| | | |
|---|---|---|
| OPTION/SET | **Lo [min]** (Zeit unterhalb der Trainingszone) wird angezeigt. | Lo<br>0:13<br>[min] |
| OPTION/SET | **Hi [min]** (Zeit oberhalb der Trainingszone) wird angezeigt. | Hi<br>0:09<br>[min] |
| OPTION/SET | **[kcal]** (der gesamte Kalorienverbrauch während Ihrer Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt.<br>Grundlage für die Anzeige des Kalorienverbrauchs und der Fettverbrennung sind:<br>■ Persönliche Daten (Grundeinstellungen)<br>■ die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz.<br>Die Berechnung erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens. | 128<br>[Kcal] |
| OPTION/SET | **Fat[g]** (Fettverbrennung während Ihrer gesamten Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt. | 8<br>Fat[g] |
| OPTION/SET | Zurück in die Hauptanzeige. | |

## TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

D

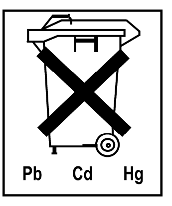
| Pulsuhr | Wasserdicht bis 30 m (zum Schwimmen geeignet)<br>ⓘ Die Dichtigkeit der Uhr gegenüber Nässe kann bei Sprüngen ins Wasser (hohe Druckbelastungen) sowie beim Drücken der Knöpfe im Regen nicht gewährleistet werden. |
|---|---|
| Brustgurt | Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet) |
| Batterie Pulsuhr | 3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 (Empfehlung: Energizer-Batterien) Lebensdauer: ca. 15 Monate (Benutzung täglich ca. 1 Stunde) |
| Batterie Brustgurt | 3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 Lebensdauer: ca. 28 Monate (Benutzung täglich ca. 1 Stunde) |

### Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.

Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Faches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



## Störungen und Überlagerungen

In der Pulsuhr ist ein Empfänger für die Signale des Senders des Brustgurtes eingebaut. Bei der Benutzung kann es vorkommen, dass die Pulsuhr zusätzlich andere Signale empfängt als die des Brustgurtes.

**Wie können Sie Störungen erkennen?**

Störungen erkennen Sie daran, dass unrealistische Werte angezeigt werden. Wenn Ihr normaler Puls 130 bpm beträgt und es wird plötzlich 200 angezeigt, so liegt eine kurzfristige Störung vor. Sobald Sie sich aus dem Umkreis der Störungsquelle entfernen, stimmen die Werte automatisch wieder. Beachten Sie, dass gestörte Werte in die Trainings-Ergebnisanzeigen einfließen und Gesamtwerte geringfügig beeinflussen können.

**Welche typischen Störungsursachen gibt es?**

In einigen Situationen können durch die Nahfeldübertragung elektromagnetische Überlagerungen (Interferenzen) auftreten. Um diese zu vermeiden, halten Sie größeren Abstand von diesen Quellen.

- Nahe Hochspannungsmasten
- Beim Passieren von Sicherheitsschleusen in Flughäfen
- Nahe Oberleitungen (Straßenbahn)
- Nahe Ampeln, Fernsehgeräte, Automotoren, Fahrradcomputer
- Nahe Fitnessgeräte
- Nahe Mobiltelefone

## Störungen durch andere Herzfrequenzmessgeräte

Die Pulsuhr als Empfänger kann auf Sendersignale, wie beispielsweise andere Pulsuhren, innerhalb einer Reichweite von einem Meter reagieren. Insbesondere beim Training in Gruppen kann dies zu fehlerhaften Messungen führen. Wenn Sie z.B. nebeneinander

joggen, kann es schon helfen, eine Pulsuhr am anderen Handgelenk zu tragen oder den Abstand zum Trainingspartner zu vergrößern.

## Garantie

Wir leisten zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

## ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

| Abkürzung | Deutsch |
|---|---|
| 12hr | 12-Stundenformat AM/PM |
| 24hr | 24-Stundenformat |
| Alarm | Alarm |
| AM | Ante meridiem: Zeit zwischen Mitternacht und Mittag |
| AVG | Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz |
| BPM | Herzschläge pro Minute |
| bPM AVG | Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute |
| bPM Hrmax | Maximale Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute |
| cm/inch | Zentimeter/Inch |
| Day | Tag |
| f | weiblich |
| Fat[g] | Fett in Gramm |
| Fri | Freitag |
| Gender | Geschlecht |
| Height | Körpergröße |
| Hi | Zeit oberhalb der Trainingszone |
| Hi limit | obere Trainingsgrenze |
| Hour | Stunde |
| HR | Herzfrequenz |
| HRmax | maximale Trainings-Herzfrequenz |
| In | Zeit innerhalb der Trainingszone |
| [Kcal] | Kalorienverbrauch in Kcal |
| kg | Kilogramm |
| kg/lb | Kilogramm/Pfund |
| Limits | Trainingsgrenzen |
| Lo | Zeit unterhalb der Trainingszone |
| Lo limit | untere Trainingsgrenze |
| m | männlich |

| Abkürzung | Deutsch |
|---|---|
| Minute | Minute |
| [min] | Minute |
| Mon | Montag |
| Month | Monat |
| PM | Post meridiem: Zeit zwischen Mittag und Mitternacht |
| Reset | Werte auf Null zurücksetzen |
| Result | Ergebnis |
| Run | Laufzeit wird gemessen |
| Sat | Samstag |
| Setting | Einstellungen (Menü) |
| SEt | Einstellung |
| Start | Start |
| Stop | Stopp |
| Sun | Sonntag |
| Time | Zeit (Menü) |
| Thu | Donnerstag |
| Training | Training (Menü) |
| Tue | Dienstag |
| Units | Einheiten |
| User | Anwender |
| Wed | Mittwoch |
| Weight | Gewicht |
| Year | Jahr |

# Stichwortverzeichnis

# beurer heart rate monitor
# herzfrequenz pulsuhr

754.601-0711 Irrtum und Änderungen vorbehalten

CE



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de